

Elevhälsobrev

Mullsjö elevhälsa F-9

Vi i elevhälsan i Mullsjö kommun kommer under året skicka ut råd och information kring hälsa och välmående. Det är svårt att vara förälder idag med alla utmaningar som finns i samhället, därför vill vi finnas där som stöd. Brev som kommer skickas ut kommer beröra olika teman.

Vårt första tema som vi vill beröra är sömn. På skolorna i Mullsjö ser vi att sömnbrist och sömnsvårigheter är vanligt. Vi vill därför ge lite tips och information kring sömn och sömnvanor. Vi ser att sömnsvårigheterna påverkar koncentrationen, måendet, skolnärvaro och skolresultaten.

SÖMN

Sova är bland det viktigaste man kan göra för att må bra. När du sover reparerar kroppen sig själv, det bildas nya celler och olika hormoner. Kroppen är gjord för att sova på natten och vara vaken på dagen.

Barn mellan 6 - 12 år ska sova ca 10 - 11 timmar per natt.
Från 13 års ålder och uppåt ska man sova ca 8 - 9 timmar per natt.



Vad kan jag göra för att hjälpa mitt barn att få en bättre sömn?

- Ta inte diskussioner om sömn på kvällen/natten. Kom fram till regler och rutiner med barnet på dagen när alla är pigga.
- Bästa sättet att få tillbaka en bra dygnsrytm är att väcka barnet i tid på morgonen så att sömnbehovet hinner byggas upp under dagen.
- Låt inte barnet sova på dagen – om barnet är trött kan du föreslå att hen ska ta en promenad istället.
- Undvik skärm en timma innan läggdags.
- Om barnet ligger och grubblar mycket när det har gått och lagt sig så kan du tipsa hen om att skriva ner sina tankar på ett papper.
- Ha svalt, tyst och mörkt i sovrummet.
- Uppmuntra barnet att gå ut och röra på sig varje dag.
- Låt barnet få pröva att lyssna på lugn musik eller testa avslappningsövningar (finns på 1177, umo.se, Youtube, Spotify samt i olika appar).
- Ha inte mobilen i sovrummet (ljuset från skärmen, notiser och sociala medier stör).
- Försök ha liknande sömnrutiner på helger och lov som på vardagarna.
- Hjälp barnet att skriva en sömndagbok, för att på så sätt kartlägga barnets sömn samt för att få reda på vad som hjälper barnet till en god sömn.

Vart vänder jag mig om mitt barn har sömnsvärigheter?

- En väg in (regionen), tel: 010-241 10 30
- Råd och service (socialtjänsten), tel: 0392-141 31
- Socialtjänsten tel: 0392-141 76
- Ungdomsmottagningen (från 13 år och uppåt) tel: 010-242 98 80
- Vårdcentralen
- Elevhälsan i skolan, se Mullsjö kommuns hemsida

Tips på sevärda program om sömn: [Din hjärna – Sömn | SVT Play](#) och https://youtu.be/qXq3PB_NglwU

För mer information om sömn se 1177 sömskola: <https://www.1177.se/Vast-erbotten/liv--halsa/stresshantering-och-somn/somnskola/>